

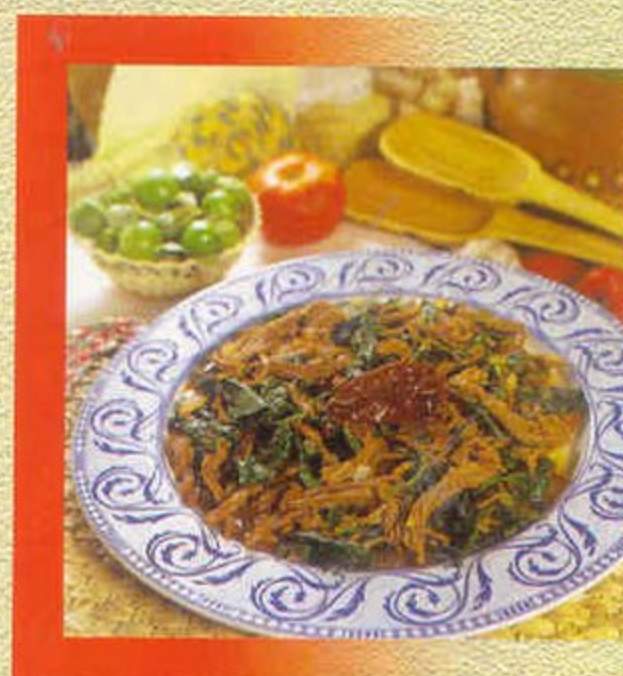
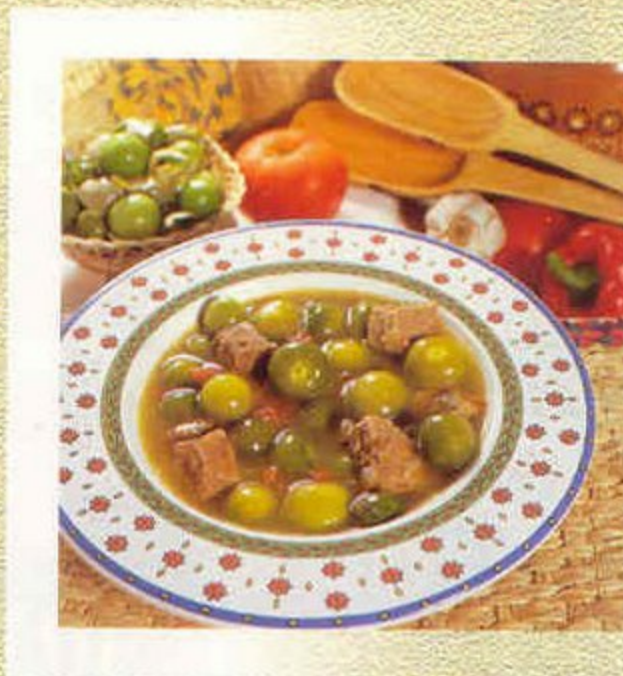
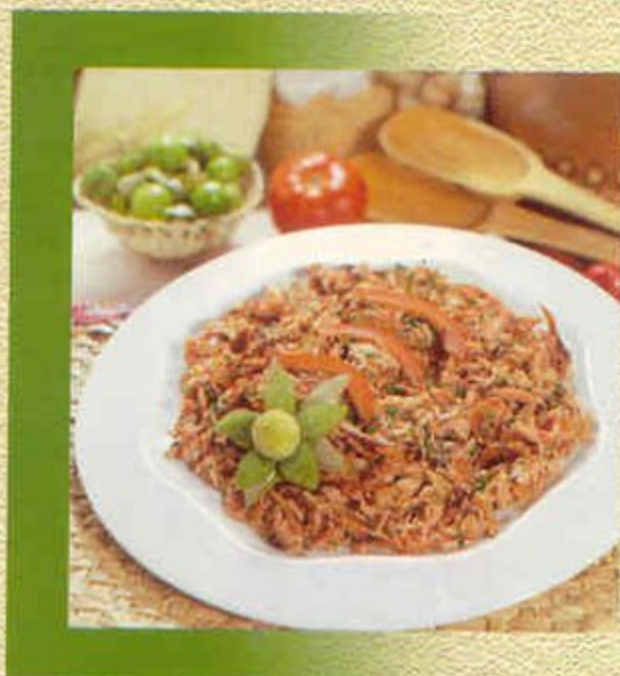
No. 10  
\$20.00

Cocina  Práctica

presenta

# Delicias Mexicanas

ALYDA



HECHO EN MEXICO



ALGUNOS INGREDIENTES DE

# Nuestra Cocina Mexicana

Nuestro país es muy rico en plantas comestibles, por desgracia, muchas de ellas casi no se consumen por prejuicio, ya que se consideran comida para pobres o de segunda, lo cual debería ser lo contrario, debido a que son alimentos muy nutritivos, ricos y económicos, pero sobre todo bastante saludables, pues ayudan a tener una alimentación bien balanceada.







## AGUACATE CRIOLLO

También es llamado aguacate mexicano o aguacate de pellejito. Su sabor es bastante agradable, económico y puede comerse con todo y piel. De la hibridación (mezcla) del aguacate criollo con el guatemalteco, han surgido una gran variedad de tipos, como el jass, entre otros.

## QUELITE CENIZO

Es una variedad de huazontle cultivado específicamente para consumirlo como quelite, debe comerse cuando esté tierno, de preferencia sólo las hojas y las puntas tiernas de los tallos.



## VERDOLAGAS

Están consideradas dentro de la familia de los quelites, son de hojas carnosas, las cuales deben consumirse así como las puntas tiernas de la planta. Es necesario lavarlas bien antes de cocinarlas, el platillo más reconocido en que se utilizan es verdolagas en salsa verde.



## CHILACAYOTES

Son de la familia de las calabazas, su cáscara es lisa y de color verde claro con rayas o manchas blancas. Se preparan igual las calabazas, por lo general, se consumen cuando están más tiernos y de tamaño similar al de una calabacita redonda, pero también se preparan cristalizados, siendo una de las formas en que más se conocen.





## SEMILLAS DE HUAJE



Se acostumbran comer solas, aunque tambien se añaden a salsas picanes, son de sabor bastante agradable y se acostumbran mucho en el Estado de Morelos, donde incluso se sirven como botana.

## CHILE CUARESMEÑO

Uno de los chiles verdes más populares en México, su sabor es moderadamente picoso, pueden desvenarse y retirárseles las semillas, de esta manera picarán menos. Pueden consumirse verdes o ya maduros (rojo).



## ELOTES



Pueden cecerse y pelarse, dejando unos cuantos con algunas hojas tiernas, las cuales les darán un sabor especial, algunas personas les añaden un poco de tequezquite o sal. Si se desgranar, se pueden comerse salteados o en diversos platillos, e incluso pueden molerse con mantequilla, huevo y azúcar para preparar un pan tipo panqué, que puede servirse frío o caliente.

## MILTOMATE O TOMATILLO

De color verde, a veces un poco morado, es muy apreciado para hacer salsas ya que es menos ácido que el tomate normal, en caso de que al guisarse esté un poco ácido, puede añadirse un poco de azúcar y mejorará el sabor.





# La Clase del Chef



**E**sta vez le explicaremos cómo limpiar las diferentes hierbas que empleamos para los platillos de esta edición.



## FLORES DE CALABAZA

1. Quíteles los picos que tienen a los lados.



2. Retíreles los estambres.



3. Pele el tallo rompiéndolo de lado y jalando las fibras hasta la base.



### *Quelites*

1. Tanto de los quelites como de los quintoniles y quelites cenisos, sólo se usan las hojas y los tallos tiernos, recuerde lavarlos perfectamente antes de prepararlos

### *Espinaca*

1. A las hojas de espinaca, además de enjuagarlas al chorro de agua, póngalas en un recipiente hondo con mucha agua para que floten, muévalas y déjelas reposar, de esta manera se asentará la tierra en el fondo, es recomendable desinfectarlas en este momento, luego escúrralas y prepárelas.



### *Huazontles*

1. Retire las hojas de la planta, para facilitar su consumo, arranque sólo las bolitas (flores) procurando eliminar cualquier ramita fibrosa por pequeña que parezca, posteriormente lávelas y estarán listas para prepararse.

### *Calabacitas y chilacayotes*

1. Lávelos con agua y jabón perfectamente antes de partarlos.



## Frijoles Pintos

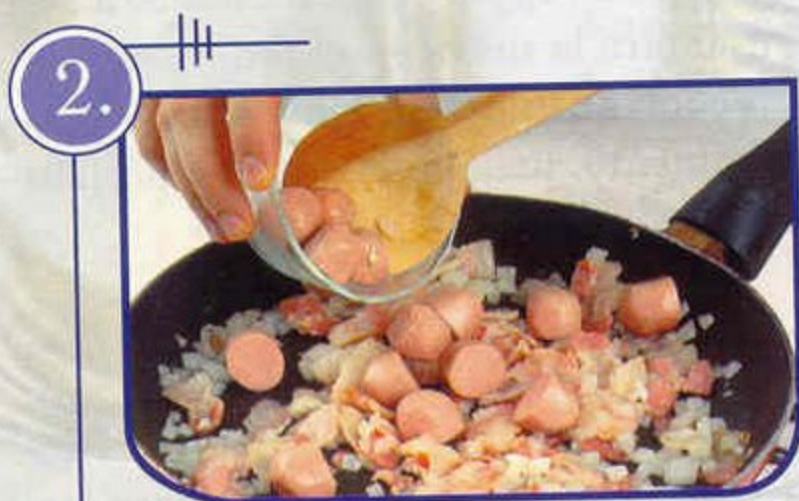
### Ingredientes:

- 5 rebanadas de tocino cortadas en cuadritos
- 1/2 cebolla mediana picada
- 300 gr de salchichas coctel partidas en tres
- 1 lata chica de granos de elote escurridos
- Chile cuaresmeño cortado en rajas al gusto
- 1 lata grande de frijoles negros
- Sal al gusto

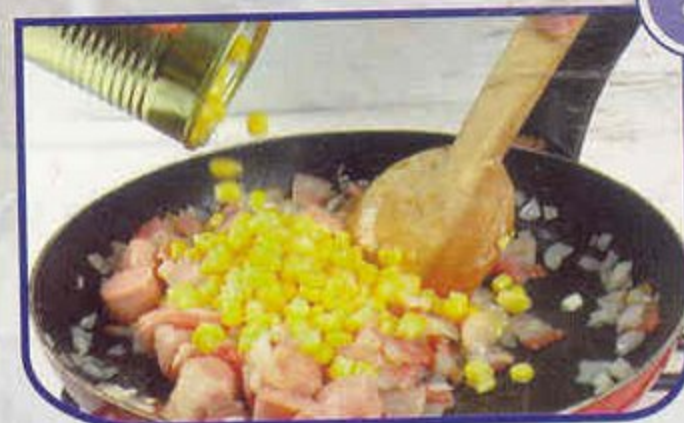
### *Manera de preparar:*



1. Fría el tocino hasta que suelte la grasa, retire el exceso, añada la cebolla y mezcle hasta que esté transparente.



2. Agregue las salchichas y fríalas hasta que empiecen a dorarse.



3. Vierta los granos de elote previamente escurridos y mezcle, saltee por tres minutos más o hasta que se seque el caldo que suelten



## Frijoles Pintos

### Ingredientes:

- 5 rebanadas de tocino cortadas en cuadritos
- 1/2 cebolla mediana picada
- 300 gr de salchichas coctel partidas en tres
- 1 lata chica de granos de elote escurridos
- Chile cuaresmeño cortado en rajas al gusto
- 1 lata grande de frijoles negros
- Sal al gusto

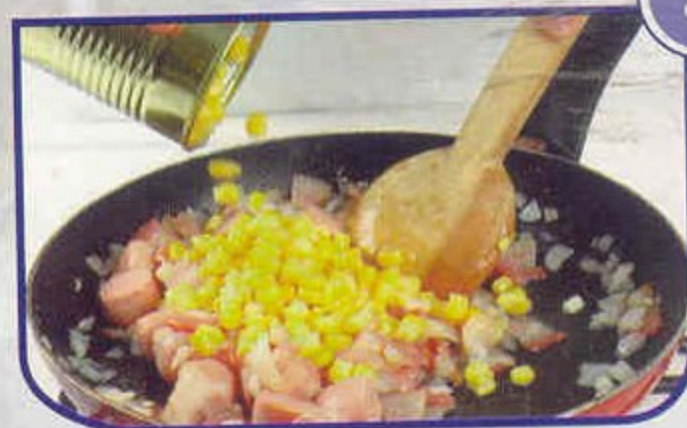
### *Manera de preparar:*



1. Fría el tocino hasta que suelte la grasa, retire el exceso, añada la cebolla y mezcle hasta que esté transparente.



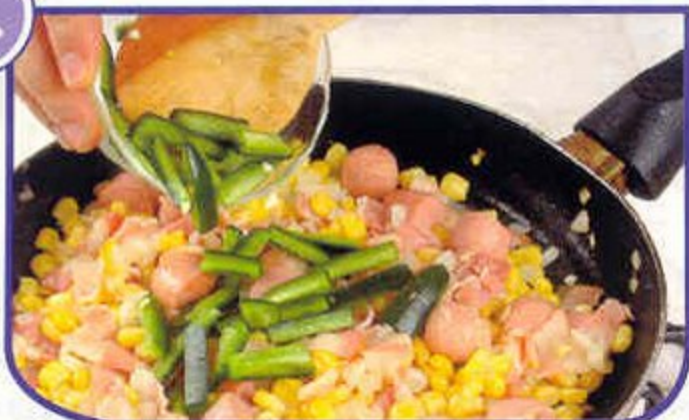
2. Agregue las salchichas y fríalas hasta que empiecen a dorarse.



3. Vierta los granos de elote previamente escurridos y mezcle, saltee por tres minutos más o hasta que se seque el caldo que suelten

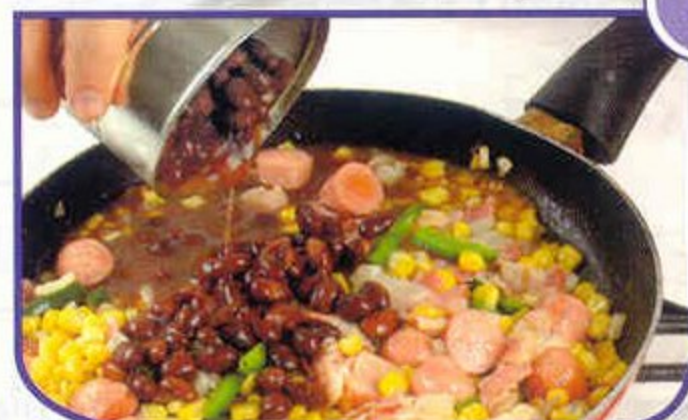


4.



4. Incorpore las rajas de chile cuaresmeño, mezcle perfectamente.

5.



5. Añada los frijoles, mezcle, deje hervir para que se sazonen, verifique el sabor, si lo desea añada sal al gusto, verifique el sabor y sirva.





# De Temporada

## POLLO DE LA MILPA CON TUNA

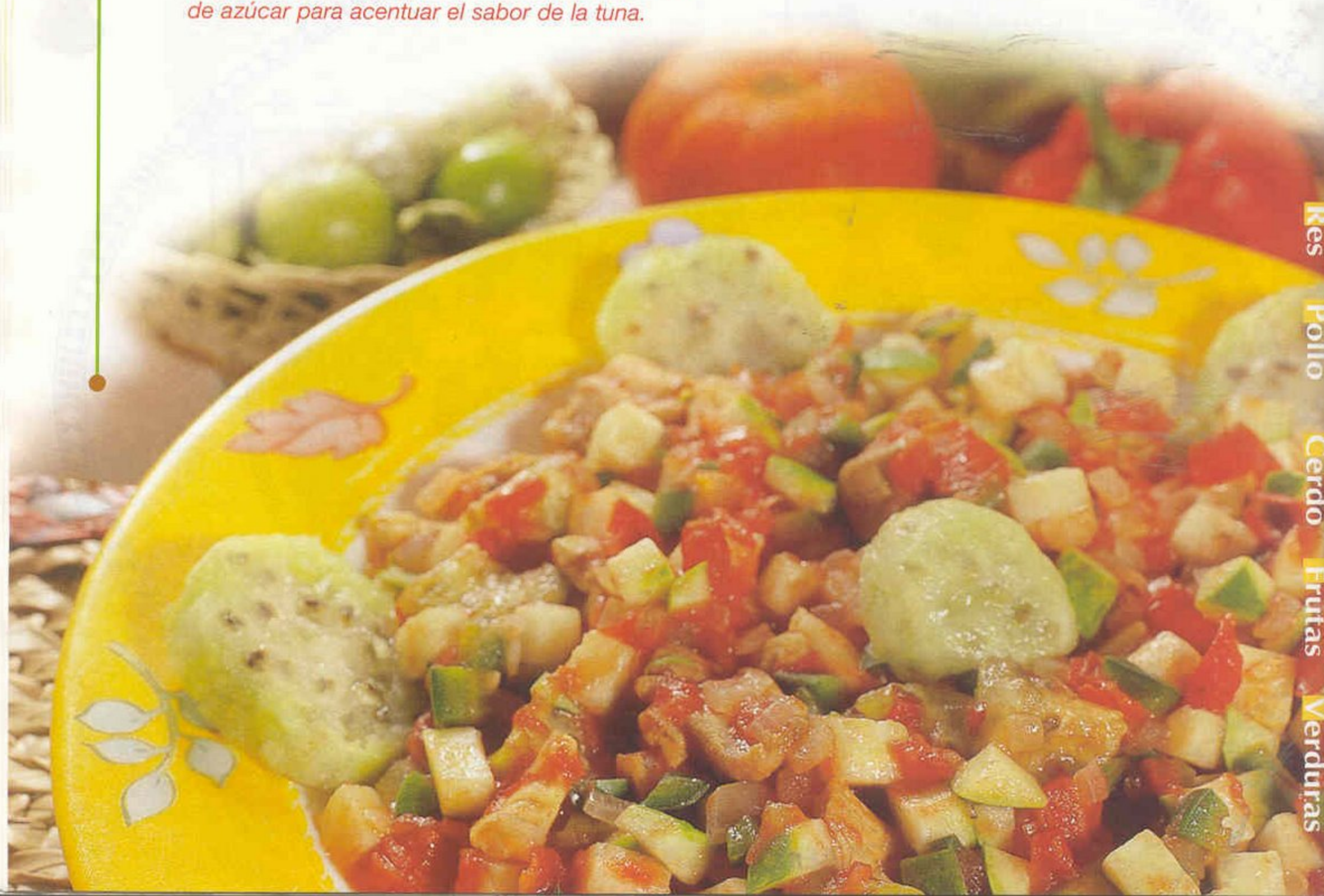
### *Ingredientes:*

- 1/4 de cebolla finamente picada
- 1 pechuga de pollo deshuesada y cortada en cuadritos
- 3 jitomates picados sin semillas
- Sal y pimienta al gusto
- 2 chilacayotes picados
- 2 tunas maduras grandes, cortadas en cuadritos

**Tip:** Si lo desea, puede añadirle una cucharadita de azúcar para acentuar el sabor de la tuna.

### *Manera de preparar:*

1. Saltee la cebolla, cuando esté transparente añada la pechuga, mezcle hasta que se cueza, agregue el jitomate, la sal y la pimienta, mezcle hasta que se cueza el jitomate y empiece a desbaratarse, incorpore los chilacayotes, mezcle de vez en cuando hasta que cambien de color, incorpore las tunas, mezcle y deje cocer por unos minutos, verifique el sabor y sirva, decore con rebanadas de tuna.





# Nuggets de Pollo Dorados



## *Ingredientes:*

Tiempo de preparación:  
20 minutos

- 1/2 kg de pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cortada en pedazos de 5 cm aproximadamente
- 1/3 de taza de **Mostaza Honey French's**
- 1 pizca de **Sal con Ajo French's**
- 1 taza de pan molido
- 1 cucharadita de paprika (o al gusto)

## *Manera de preparar:*

1. Precaliente el horno a 175°C. Marine el pollo en la **Mostaza Honey French's**, agregue **Sal con Ajo French's** al gusto.
2. Ponga el pan molido y la paprika en una bolsa de plástico, agregue poco a poco los pedazos de pollo, presiónelos para que se empanicen.
3. Coloque los nuggets en una charola profunda, engrasada con mantequilla. Hornéelos por 5 minutos o hasta que no estén rosas del centro.
4. Sirva **Mostaza Honey French's** adicional en un tazón y acomode los nuggets alrededor.





# Sopa de Cebolla con Flor

## *Ingredientes:*

Rinde 4 porciones

## *Manera de preparar:*

- 3 cebollas moradas grandes fileteadas
- 1 manojo de flores de calabaza limpias
- 2 litros de caldo de pollo
- Sal al gusto

**Tip:** Si lo desea, puede agregarle un poco de vino blanco y servirla con crutones gratinados con queso.

1. Fría la cebolla hasta que esté blanca y el fondo de la olla tenga un color café claro, añada las flores de calabaza troceadas, en cuanto se marchiten, añada el caldo de pollo, deje hervir unos 8 minutos, verifique el sabor añada sal al gusto y sirva, adorne con cebolla morada fileteada.





# Cochinita Pibil

## *Ingredientes:*

Rinde de 6 a 8 porciones

## *Manera de preparar:*

- 1 barrita de pasta de achiote
- 1/4 de barrita de recaudo de bistec
- 1 taza de jugo de naranja agria
- 1/2 cucharadita de orégano molido
- 1/4 de taza de vinagre de caña
- Sal al gusto
- 1 kg de maciza o cabeza de lomo de cerdo cortada en trozos
- 1 patita de cerdo ó 400 gr de papada de cerdo
- Cebolla morada al gusto
- Hojas de plátano al gusto

## *Para las cebollitas:*

- Chile habanero o manzano al gusto, fileteado, sin semillas ni venas
- 2 cebollas moradas fileteadas
- 1/2 taza de jugo de limón
- 4 pimientas de tabasco enteras (pimientas gordas)
- 1/4 de cucharadita de orégano molido
- Sal al gusto

1. Mezcle todos los ingredientes de las cebollitas y déjelas reposar de preferencia por 24 horas mezclando de vez en cuando.
2. Muela en la licuadora el achiote, el recaudo de bistec, el jugo de naranja, el orégano, el vinagre y la sal, viértalo a la carne y deje reposar por lo menos media hora, ponga en una vaporera una hoja de papel aluminio, fórrala por dentro con hojas asadas de plátano, ponga la carne con la patita y un poco de cebolla morada fileteada, tape y ponga al fuego hasta que se cueza la carne y el caldito esté espeso, verifique el sabor y sirva.





# ENCHICHARADO CON ADOBO de Chile Ancho

## *Ingredientes:*

Rinde 4 porciones

## *Manera de preparar:*

- 1/2 cebolla finamente picada
- 1 pieza de lomo de cerdo picado
- 1 taza de chícharos pelados
- 2 calabacitas picadas al gusto

### De la Salsa:

- 2 jitomates asados
- 1/4 de cebolla asada
- 1 diente de ajo asado
- 4 chiles anchos desvenados y hervidos en la menor cantidad de agua posible hasta que se suavicen
- 1/4 de cucharadita de cominos
- Sal al gusto
- Chile ancho fileteado para decorar
- Hojas de perejil para decorar

1. Prepare la salsa moliendo perfectamente los jitomates, la cebolla, el ajo, los chiles anchos y los cominos, viértala a una olla caliente para que se sazone, deje que se concentre un poco, pruébela y añada sal al gusto, en cuanto esté bien sazonada, retírela del fuego.

2. Saltee la cebolla hasta que esté transparente, añada la carne de cerdo, mezcle hasta que se cueza, agregue los chícharos, en cuanto cambien de color incorpore las calabacitas y la salsa anterior, deje hervir hasta que se cuezan bien los chícharos, agregue sal al gusto, verifique el sabor y sirva, decore con chile ancho fileteado y hojas de perejil.





# DELICIAS

## M HUAZONTLES CON COSTILLAS

# en Salsa Taquera

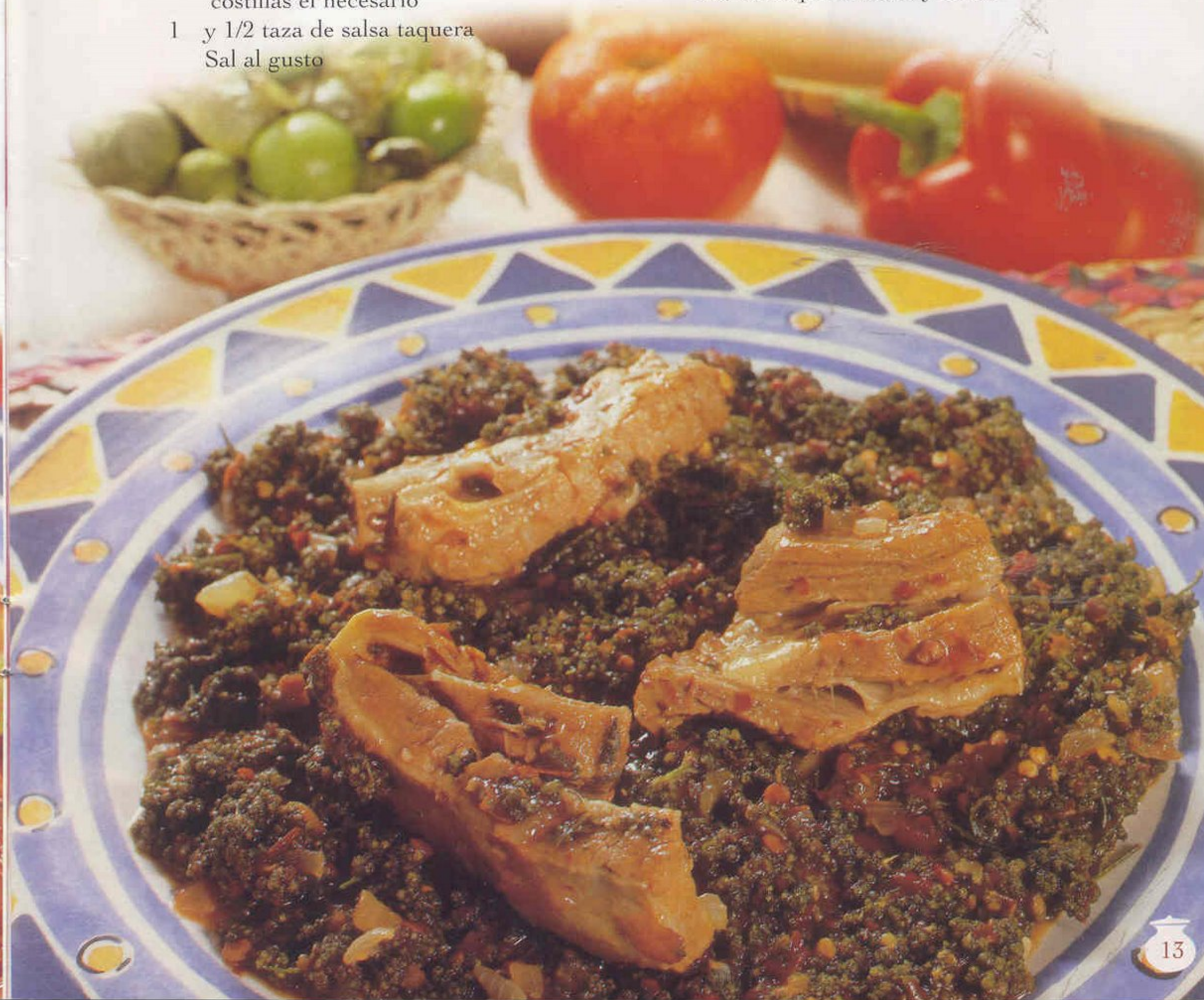
### *Ingredientes:*

Rinde de 6 a 8 porciones

### *Manera de preparar:*

- 1/2 cebolla finamente picada
- 2 varas grandes de huazontles, sólo las flores sin ramas
- 400 gr de costilla de cerdo, cocidas con sal
- Caldo donde se cocieron las costillas el necesario
- 1 y 1/2 taza de salsa taquera
- Sal al gusto

1. Saltee la cebolla, cuando esté transparente añada los huazontles, saltee hasta que cambien de color y se cuezan, agregue las costillas cocidas, la salsa y un poco del caldo donde se cocieron éstas, deje hervir hasta que se concentre, verifique el sabor y sirva.





# NOPALES CON LONGANIZA y Salsa Verde

## *Ingredientes:*

Rinde de 4 a 5 porciones

## *Manera de preparar:*

- 400 gr de longaniza de buena calidad
- 5 nopales medianos picados y cocidos
- 1 y 1/2 taza de salsa verde
- Sal al gusto
- Champiñones para decorar

1. Fría la longaniza hasta que suelte la grasa, retire el exceso, añada los nopales escurridos y enjuagados para quitarles la baba, vierta la salsa verde, deje hervir por 5 minutos, verifique el sabor, si es necesario añada sal al gusto, sirva y decore con un champiñón.

**Tip:** Acompañe con tortillas de maíz.





# VERDOLAGAS CON Patitas de Cerdo

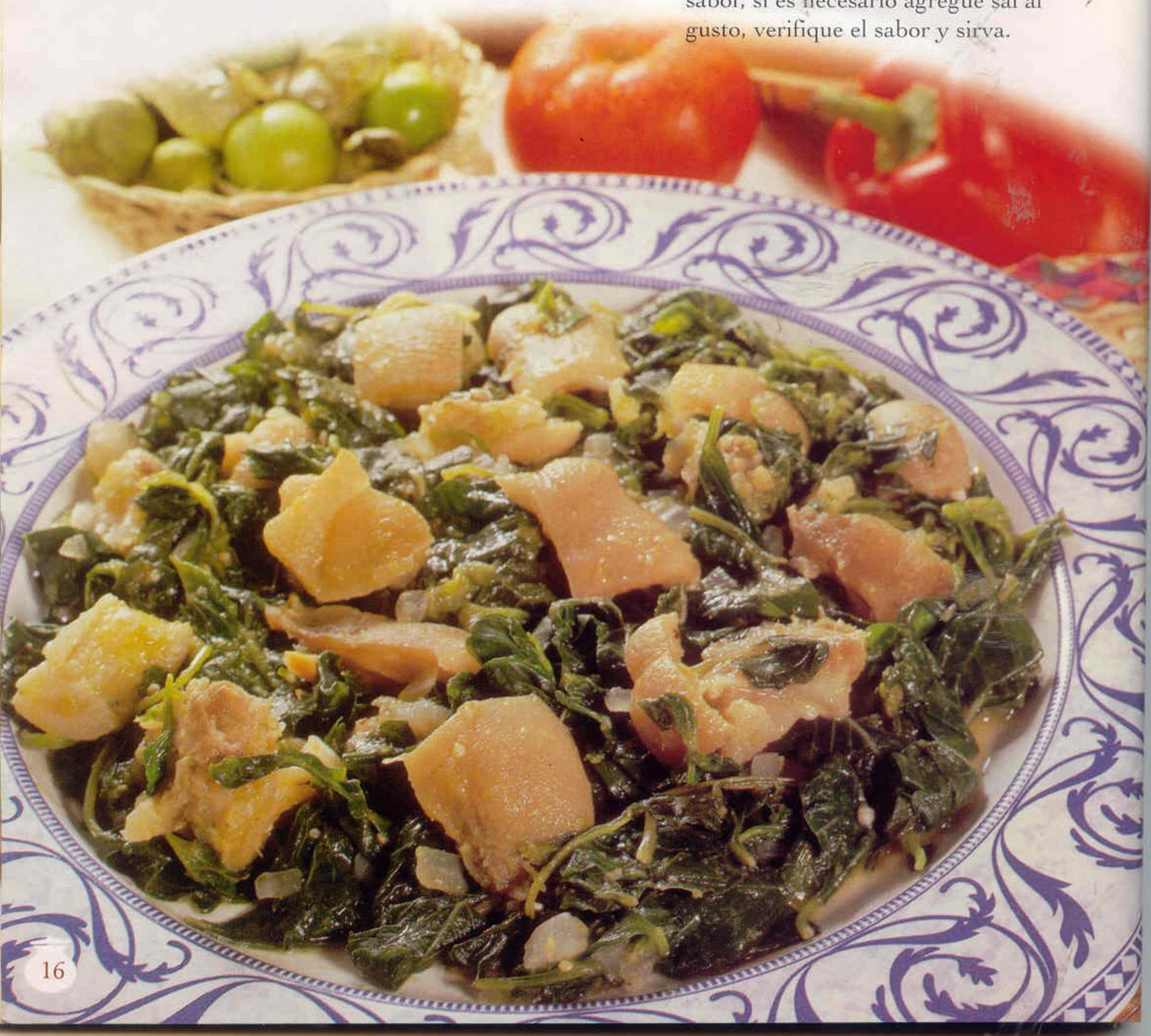
## *Ingredientes:*

Rinde 6 porciones

## *Manera de preparar:*

- 1/2 cebolla finamente picada
- 1/2 kg de hojas de verdolagas limpias
- 1 y 1/2 taza de salsa verde
- 4 mitades de patitas de cerdo, cocidas con sal y hierbas de olor
- Sal al gusto

1. Saltee la cebolla, cuando esté transparente añada las verdolagas, mezcle hasta que se marchiten, vierta la salsa verde e integre las patitas, deshuesadas y cortadas en cuadritos, deje hervir mezclando constantemente, verifique el sabor, si es necesario agregue sal al gusto, verifique el sabor y sirva.





# Atún a la Mexicana

## Ingredientes:

Rinde de 4 a 6 porciones

## Manera de preparar:

- 1/2 cebolla finamente picada
- 3 jitomates picados sin semillas
- 400 gr de atún ahumado
- 1/8 de cucharadita de orégano molido
- 2 cucharadas de perejil picado
- Chile verde picado o chilacas al gusto
- Sal al gusto
- 1 tomate verde para decorar
- Jitomate fileteado para decorar

1. Saltee la cebolla, cuando esté transparente añada los jitomates, mezcle hasta que empiece a suavizarse, agregue el atún, el orégano, el perejil y el chile, mezcle mientras se cuece y sazóna por 5 minutos, verifique el sabor, de ser necesario, agregue sal al gusto, verifique el sabor y sirva, decore con una florecita de tomate verde y jitomate fileteado.





# Calamares Enjitomatados

## *Ingredientes:*

Rinde 6 porciones

- 1 kg de calamares
- 1/2 cebolla finamente picada
- 1 diente de ajo picado
- 3 jitomates picados sin semillas
- Sal al gusto
- 1/4 de cucharadita de orégano molido
- 2 cucharadas de perejil picado
- Chile verde en rodajas al gusto

## *Manera de preparar:*

1. Limpie los calamares: parta los cuerpos

por mitad (a lo largo) y a los tentáculos, córteles la parte de los ojos y quíteles la mandíbula (piedra).

2. Saltee la cebolla, cuando esté transparente añada el diente de ajo, saltee un minuto más, incorpore los calamares, mezcle hasta que se cuezan, integre los jitomates, saltee por 5 minutos más, agregue la sal, el orégano, el perejil y el chile (si lo desea), mezcle de vez en cuando hasta que el calamar esté bien cocido, verifique el sabor y sirva.





# CEVICHE DE SIERRA Ahumada

## *Ingredientes:*

Rinde de 6 a 8 porciones

- 1 pieza de sierra ahumada
- 3 jitomates picados
- 1/2 cebolla picada
- 2 cucharadas de cilantro picado
- Chile de árbol verde al gusto (opcional)
- Jugo de limón al gusto
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Orégano molido al gusto
- Galletas saladas de su preferencia para servir
- 2 aguacates pelados y rebanados para servir
- Chiles Verdes para servir

## *Manera de preparar:*

1. Retire la piel y las espinas de la sierra, desmenúcela, mézclela con los jitomates, la cebolla, el cilantro y el chile.
2. Mezcle el jugo de limón con la sal, la pimienta y el orégano, añádalo a la mezcla anterior, verifique el sabor.
3. Ponga un poco de ceviche en un molde pequeño, presiónelo y desmóldelo sobre un plato, coloque alrededor galletas y rebanadas de aguacate, adorne con chiles verdes.

**Tip:** Si lo desea, puede servirlo individual para entrada o en un platón como botana.





# CHILE MULATO

## Relleno de Calamares

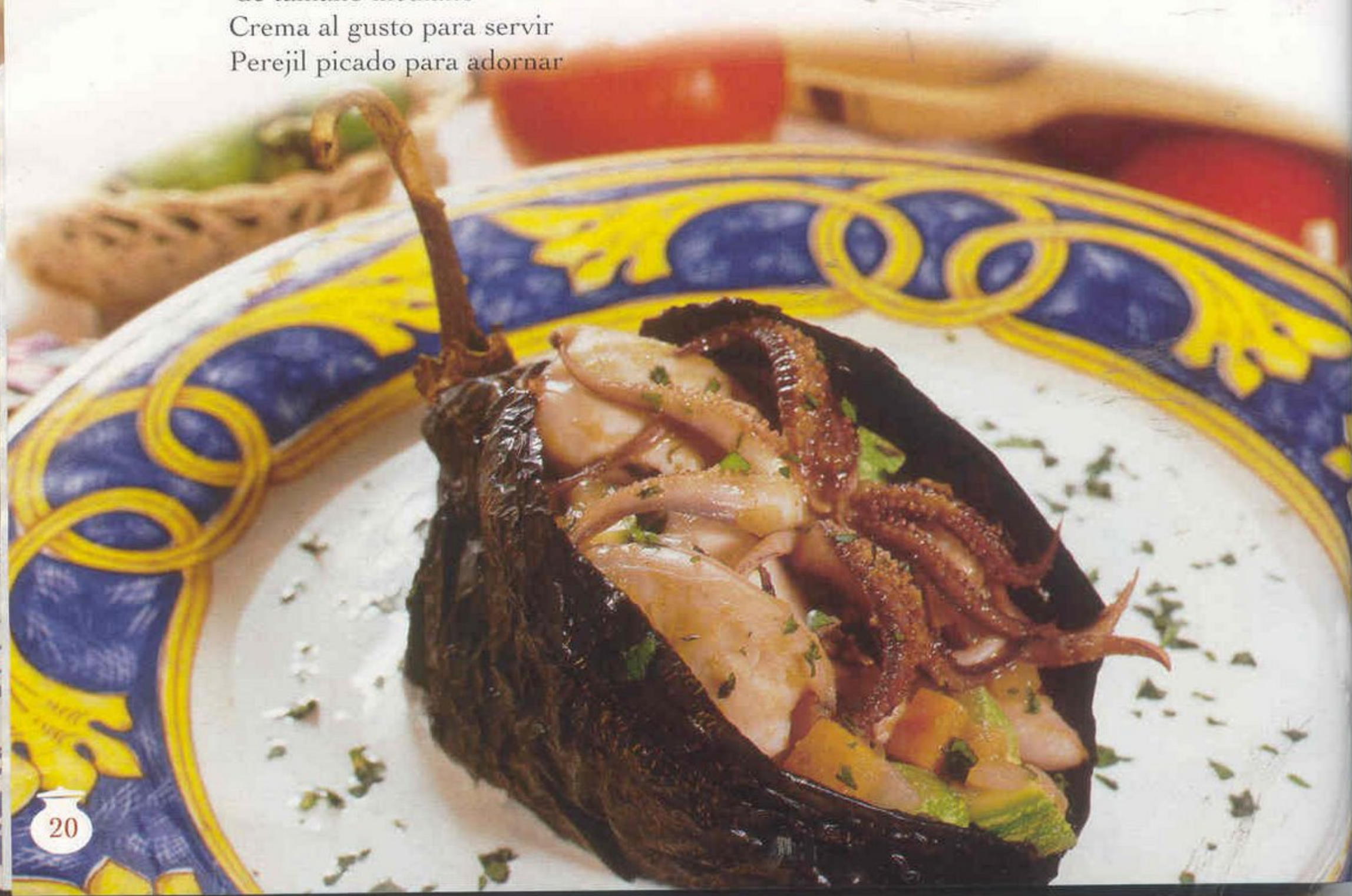
### *Ingredientes:*

Rinde de 4 a 6 porciones

### *Manera de preparar:*

- 1/4 de cebolla finamente picada
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1/2 kg de calamares pequeños, limpios y troceados
- 1 zanahoria grande, cortada en cuadritos
- 1 calabacita redonda cortada en cuadritos
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 1/2 cucharadita de salvia
- Consomé en polvo al gusto para sazonar
- 1 cucharada de perejil picado
- 4 ó 6 chiles mulatos para rellenar de tamaño mediano
- Crema al gusto para servir
- Perejil picado para adornar

1. Saltee la cebolla, cuando esté transparente añada el ajo picado, mezcle perfectamente, agregue los calamares y fría hasta que se vean cocidos, incorpore la zanahoria, una vez que hayan cambiado de color y empiecen a suavizarse, añada la calabacita, la sal, la pimienta, la salvia, el consomé en polvo y el perejil, mezcle, continúe salteando hasta que se cuezan las verduras pero que estén firmes, verifique el sabor y reserve.
2. Abra los chiles, quíteles las semillas y rellénelos, sívalos sobre un espejo de crema y adorne con perejil picado.





# POLLO FRITO CON SALSA de Dos Chiles con Nopales

## *Ingredientes:*

Rinde 6 porciones

## *Manera de preparar:*

- 3 jitomates asados
- 1/4 de cebolla asada
- 2 dientes de ajo asados
- Chile morita al gusto
- 3 chiles guajillo desvenados y remojados en la menor cantidad de agua posible
- Sal al gusto
- 6 muslos de pollo cocidos
- 2 nopales cocidos y picados

1. Muela los jitomates con la cebolla, los ajos y ambos chiles perfectamente, viértala a una olla con un poco de aceite bien caliente, añada sal al gusto y deje sazonar, verifique el sabor y reserve.
2. Fría los muslos de pollo cocidos hasta que estén bien dorados, escúrralos perfectamente.
3. Sirva un espejo de salsa en cada plato, coloque los muslos y esparza nopales sobre la misma, sirva de inmediato.



# ROMERITOS A LA Mexicana con Pollo

## *Ingredientes:*

Rinde 6 porciones

## *Manera de preparar:*

- 1/2 cebolla picada
- 3 jitomates picados sin semillas
- 3 tazas de romeritos limpios y lavados
- 1 pechuga de pollo cocida y desmenuzada
- Sal al gusto
- Chile verde picado al gusto (opcional)

1. Saltee la cebolla, cuando esté transparente, añada el jitomate, mezcle perfectamente, saltee por tres minutos más, incorpore los romeritos y el pollo, mezcle perfectamente hasta que se cuezan los romeritos, agregue sal al gusto y el chile picado, deje sazonar, verifique el sabor y sirva.





# COCINANDO CON MAURI

## SETAS ENJITOMATADAS

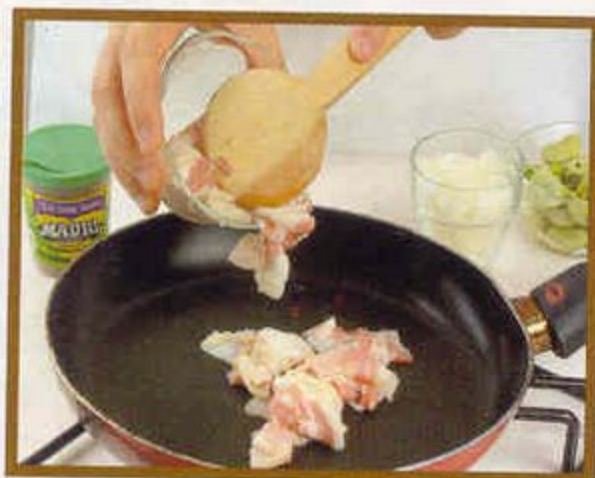
# con Habas Verdes

### Ingredientes:

- 5 rebanadas de tocino picadas
- 1/2 cebolla mediana picada
- 300 gr de setas fileteadas
- 1 taza de habas verdes
- 2 jitomates picados sin semillas

- Orégano molido MAURI al gusto
- Comino molido MAURI al gusto
- Sal al gusto
- 1 taza de puré de jitomate

### Manera de preparar:



1. Saltee le tocino, cuando suelte la grasa retire el exceso, añada la cebolla y saltee hasta que esté transparente.



2. Agregue las setas y mezcle hasta que se cuezan.



3. Incorpore los jitomates picados, mezcle perfectamente.





4. Añada orégano molido MAURI, comino molido MAURI y sal al gusto.



5. Vierta el puré de jitomate, deje hervir hasta que las habas se cuezan, verifique el sabor y sirva.





# Caldo Entomatado de Res

## Ingredientes:

Rinde 6 porciones

## Manera de preparar:

- 400 gr de maciza de res cortada en cuadros pequeños
- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo
- Hierbas de olor al gusto
- Sal y pimientas enteras al gusto
- 500 gr de miltomate, pequeños y limpios
- 3 jitomates picados

**Tip:** Si el caldo sabe un poco ácido, añádale un poco de azúcar.

1. Cueza la carne con la cebolla, el ajo, las hierbas de olor, sal y pimientas al gusto, retire la carne cuando esté cocida y suave, cuele el caldo en una manta de cielo o una coladera fina y hojas de servilleta para que quede transparente.
2. Hierva el caldo colado, añada el miltomate, los jitomates y la carne, en cuanto esté todo bien cocido, verifique el sabor y sirva bien caliente.





# COCIDO DE RES al Quintonil

## *Ingredientes:*

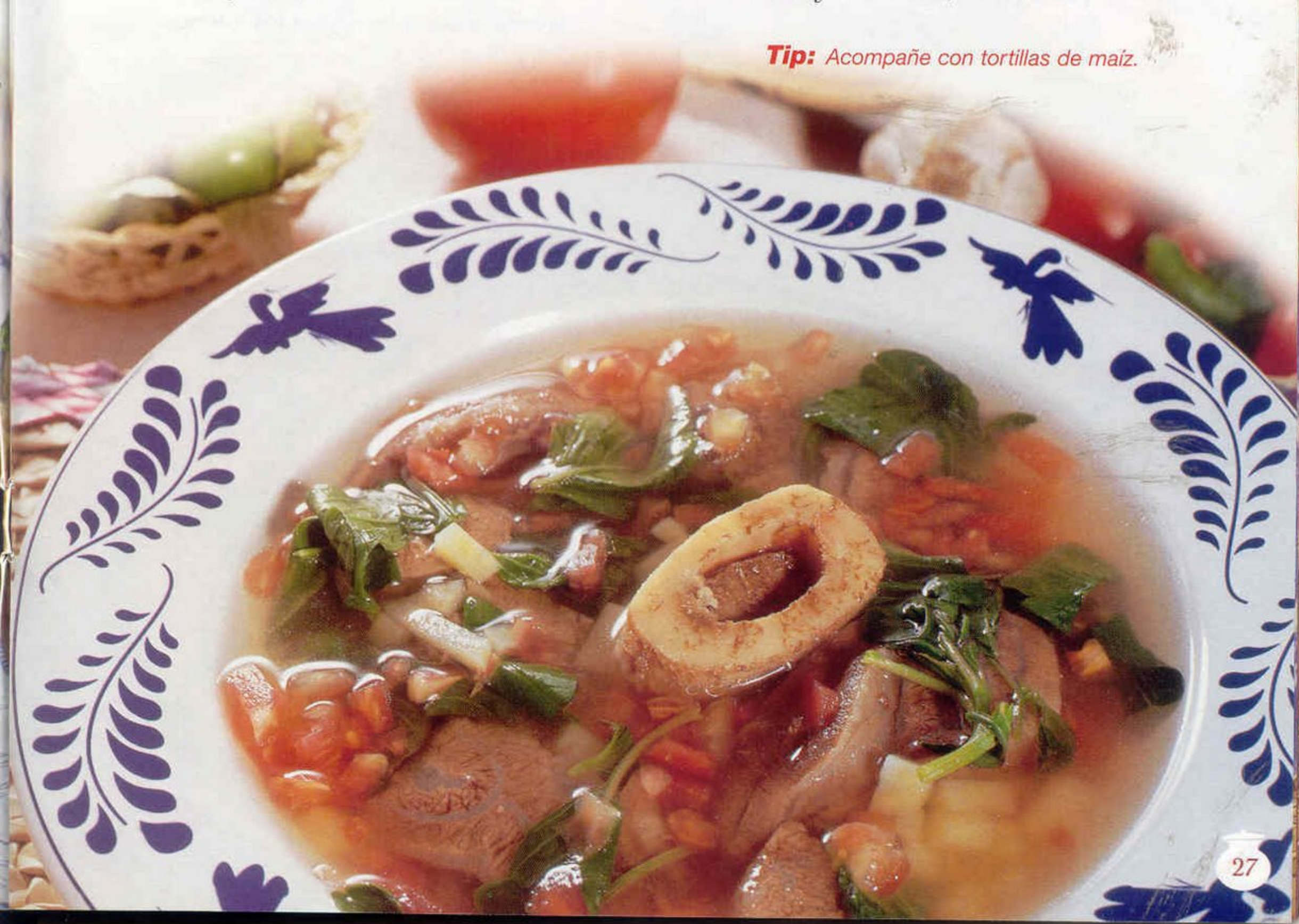
Rinde de 6 a 8 porciones

## *Manera de preparar:*

- 500 gr de chambarete de res
- Huesos con tuétano al gusto
- 1/4 de cebolla en trozos
- 2 dientes de ajo
- Sal al gusto
- Pimientas enteras al gusto
- Hierbas de olor al gusto
- 2 papas blancas cortadas en cuadritos
- 3 jitomates cortados en cuadritos sin semillas
- 2 tazas de hojas de quintoniles, lavadas y desinfectadas

1. Cueza el chambarete con los huesos, la cebolla, los ajos, sal al gusto las pimientas enteras, y las hierbas de olor, cuando esté bien cocido, retire la carne y los huesos, cuele el caldo con una coladera fina y servilletas de papel absorbente para que quede bien transparente.
2. Hierva nuevamente el caldo, añada las papas, el jitomate y los quintoniles, deje hervir hasta que se cuezan, integre la carne y los huesos, sirva bien caliente.

**Tip:** Acompañe con tortillas de maíz.





# Delicia de Romeros

## *Ingredientes:*

Rinde 6 porciones

## *Manera de preparar:*

- 4 rebanadas de tocino picadas
- 1/2 cebolla finamente picada
- 3 tazas de romeritos tiernos, escogidos y lavados
- 400 gr de falda de res cocida y deshebrada
- 1/2 taza del caldo colado (en el que se coció la carne)
- 1/2 taza de crema espesa de buena calidad
- Chile de su preferencia al gusto (opcional)
- Sal y pimienta al gusto
- Totopos para adornar

1. Fría el tocino hasta que suelte la grasa, retire el exceso, añada la cebolla, en cuanto esté transparente agregue los romeritos, mezcle hasta que se marchiten y se cuezan
2. Incorpore la falda de res deshebrada, mezcle perfectamente, vierta el caldo previamente mezclado con la crema, revuelva, deje hervir, añada el chile de su preferencia, sal y pimienta al gusto, una vez que haya hervido, verifique el sabor y sirva, adorne con los totopos.





# LENGUA DE RES CON Flor de Calabaza

## *Ingredientes:*

Rinde de 4 a 6 porciones

- 1/2 cebolla finamente picada
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1 manojo de flores de calabaza, limpias y troceadas
- 400 gr de lengua de res cocida y rebanada
- Sal y pimienta al gusto
- Chile verde picado al gusto (opcional)
- Flores de calabaza para decorar

## *Manera de preparar:*

1. Saltee la cebolla, cuando esté transparente añada el ajo y posteriormente las flores de calabaza, en cuanto se marchiten, agregue la lengua rebanada, sazone con sal y pimienta, incorpore el chile verde picado, fría por 3 minutos más, verifique el sabor y sirva, decore los platos con flores de calabaza.





# RES EN SALSA

## Roja con Quintoniles

### *Ingredientes:*

Rinde 6 porciones

### *Manera de preparar:*

- 1/2 cebolla finamente picada
- 1 diente de ajo picado
- 400 gr de falda de res cocida y deshebrada
- 3 tazas de hojas de quintoniles, lavadas y desinfectadas
- 2 tazas de caldillo de jitomate
- Chipotles adobados al gusto (opcional)
- Sal al gusto

1. Saltee la cebolla, cuando esté transparente añada el ajo, mezcle perfectamente, incorpore la carne deshebrada y los quintoniles, mezcle hasta que se cuezan éstos, vierta el caldillo de jitomate y los chipotles, deje hervir, mezcle hasta que se reduzca bastante el caldo, verifique el sabor, si es necesario, añada sal al gusto, y sirva, adorne con un chile chipotle.





# Champiñones al Chipotle

## Ingredientes:

- 1/2 kg de champiñones chicos o medianos
- 1/2 taza de crema espesa de buena calidad
- Chipotles adobados al gusto
- 1/4 de taza de leche
- Sal al gusto
- Perejil picado para adornar

## Manera de preparar:

1. Fría los champiñones hasta que se cuezan y empiecen a soltar jugo.
2. Muela la crema con los chipotles, la leche y un poco de sal, añádalo a los champiñones y deje hervir por 4 minutos, mezcle constantemente, verifique el sabor y sirva, decore con perejil picado y un chipotle entero.

**Tip:** Si no le gusta picoso, sólo utilice el caldito de la lata y los chipotles sin venas ni semillas. Puede servirlos como botana con cuadritos de queso.



# HUAZONTLES EN SALSA VERDE con Champiñones

## *Ingredientes:*

Rinde de 4 a 6 porciones

## *Manera de preparar:*

- 1/2 cebolla finamente picada
- 1 diente de ajo finamente picado
- 12 champiñones cortados en cuatro
- 3 varas de huazontles, sólo las flores
- 2 tazas de caldillo de tomate verde  
sazonado o salsa verde
- Sal al gusto

1. Saltee la cebolla, cuando esté transparente añada el ajo picado, saltee por dos minutos más, incorpore los champiñones, fríalos hasta que se cuezan y empiecen a soltar jugo.
2. Agregue los huazontles limpios (sin ramas), mezcle, añada el caldillo de tomate, deje hervir moviendo constantemente hasta que se cuezan los huazontles, añada sal al gusto, verifique el sabor y sirva.





# Jitomate Relleno

## *Ingredientes:*

Rinde 6 porciones

## *Manera de preparar:*

- 6 jitomates bola medianos
- Mantequilla al gusto
- 3 manojitos pequeños de espinacas, lavadas y desinfectadas
- Sal y pimienta al gusto
- 2 quesos doble crema (a temperatura ambiente)
- 6 rebanadas de tocino frito, escurrido y picado
- 1/2 cebolla chica picada finamente
- Chile verde picado al gusto
- 2 cucharadas de cilantro picado
- Cilantro picado para decorar

1. Ahueque los jitomates con un parisienne o una cuchara chica, póngales un poco de sal y déjelos boca abajo para que se escurran.
2. Saltee en la mantequilla las hojas de espinaca, añádales sal y pimienta al gusto.
3. Acreme el queso, agregue el tocino finamente picado con la cebolla, el cilantro, el chile y la sal al gusto, verifique el sabor y reserve.
4. Rellene los jitomates y hornéelos a 190°C por 10 minutos, sívalos sobre una cama de espinacas salteadas, decore con cilantro picado y una hoja de éste.





# Setas al Huazontle

## *Ingredientes:*

Rinde 6 porciones

- 1/2 cebolla finamente picada
- 1 diente de ajo picado
- 400 gr de setas fileteadas
- 1 vara grande de huazontles, sólo flores sin ramas
- 1 y 1/2 taza de caldillo de jitomate
- Sal y pimienta al gusto
- Romero para decorar

## *Manera de preparar:*

1. Saltee la cebolla, cuando esté transparente, añada el ajo finamente picado, saltee por un minuto más, agregue las setas y fríalas hasta que se cuezan, incorpore los huazontles sin varitas y lavados, mezcle hasta que se cuezan, integre el caldillo de jitomate, sazone con sal y pimienta al gusto, deje hervir hasta que se seque bastante y todos los ingredientes estén bien cocidos, verifique el sabor y sirva, adorne con ramitas de romero.





# Verdolagas Rojas

## *Ingredientes:*

Rinde 6 porciones

## *Manera de preparar:*

- 1/4 de cebolla finamente picada
- 1/4 de kg de salchicha coctel de pavo
- 1/2 kg de hojas de verdolagas lavadas
- 2 tazas de salsa roja o la de su preferencia
- Sal al gusto

1. Saltee la cebolla, cuando esté transparente añada las salchichas, fríalas por todos lados, incorpore las verdolagas, mezcle hasta que se marchiten, vierta la salsa, deje cocer hasta que estén bien cocidas las verdolagas, si están un poco secas, añada agua o caldo de pollo. Agregue sal al gusto, deje sazonar y sirva.







Escuela Maya  
Gastronómica y de  
Repostería

¿Te gustaría aprender el Arte  
de la Repostería?

Te invitamos a participar en  
nuestros económicos diploma-  
dos 100% prácticos.

Inscríbete en el Diplomado y  
recibirás 10% de descuento.

- Cursos sabatinos de:
- Repostería francesa
  - Decorado de pasteles para  
eventos especiales
  - Panadería mexicana
    - Bocadillos
  - Confeitería (chocolate)
  - Cocina internacional
  - Curso de velas artísticas

Incluimos materia prima

Curso de preparación de  
cocteles y bebidas para bar-  
tender  
(Cantinerio)

Venta de Bases para pastel al  
mayoreo y menudeo

Xocotitlán No. 6038  
Col. Aragón-Inguarán  
Cerca del Metro Talismán  
Tel. 57-81-84-06

# Pipián Verde

(Rinde 8 porciones)

EL PIPIÁN ES UNA SALSA HECHA A BASE DE SEMILLAS Y ESPECIAS MOLIDAS, ES UN PLATILLO PREHISPÁNICO QUE SOBREVIVió AL PERIODO COLONIAL. AL COMBINAR LA SALSA ORIGINAL DE PIPIÁN CON CARNE DE CERDO, LAS TALENTOSAS COCINERAS DEL CONVENTO DE SANTA ROSA, MEJORARON LA RECETA ORIGINAL.

## Ingredientes:

### *Del Cerdo:*

- 5 litros de agua
- 2 y 1/4 de kg de lomo de  
cerdo en trozos
- 1 cabeza de ajo, sin pelar y  
partida a la mitad
- 4 cebollas de cambray
- Sal al gusto

### *La Salsa:*

- 1 y 1/2 taza de manteca o  
aceite vegetal
- 1/2 kg de semillas de  
calabaza sin tostar
- 270 gr de cacahuates limpios  
sin tostar
- 3/4 de taza de semillas de  
ajonjolí
- 1 y 1/2 cebolla blanca  
rebanada
- 4 dientes de ajo enteros
- 2 tazas de agua
- 12 tomatillos sin cáscara
- 8 chiles serranos
- 4 hojas de lechuga
- 4 hojas de rábano
- 1 manojo de cilantro ó 2  
hojas de tomatiste  
(hierba santa) picado  
grueso, sin tallos
- 1/2 taza de aceite vegetal
- 2 rebanadas de cebolla  
blanca

## *Para Decorar:*

Jitomates partidos en  
cuatro

## Manera de preparar:

1. Para preparar la carne, ponga el agua a hervir en una cacerola, agregue la carne, el ajo, las cebollas y sal al gusto. Espere a que hierva de nuevo y baje el fuego, cocinando 2 y 1/2 horas o hasta que la carne esté suave. Deje enfriar el cerdo en el caldo.
2. Mientras tanto, para preparar la salsa caliente una cacerola y póngale un poco de manteca. Fría las semillas de calabaza, sáque- las y séquelas en toallas de papel absorbente. Ponga más manteca, fría los ca- cahuates y las semillas de ajonjolí. Sáquelos y séque- los en toallas de papel absorbente.
3. Ponga más manteca, dore la cebolla rebanada y los 4 dientes de ajo. Hierva en las 2 tazas de agua los tomatillos y chiles a fuego bajo durante 25 minutos. Retírelos del fuego y escu- rra. Muela la mezcla de



tomatillo con las semillas de calabaza, los cacahuates, las semillas de ajonjolí, la cebolla y los ajos dorados en una licuadora o un procesador de alimentos junto con las hojas de lechuga, las de rábano y el manojo de cilantro, reserve.

4. Caliente aceite vegetal en una cacerola y dore las rebanadas de cebolla. Agregue la salsa de pipián y cocine

hasta que la grasa salga a la superficie.

5. Ponga caldo de cerdo al pipián para adelgazarlo y dejarlo de la consistencia deseada. Añada la carne y sal al gusto dejando hervir a fuego suave durante 40 minutos.
5. Para servir, ponga el cerdo con pipián en platos y adorne con jitomates cortados en 4.





Artículos Nacionales e  
Importados para Repostería y  
Chocolatería

**MICHEL**  
su boutique



Chocolate Van Leer, Turin,  
Ferback, Nestlé, Chips Alpezzi,  
Chocomex natural y de sabores,  
Rossi, Nuveen, Crema Rich's, etc.

Chocolatería:  
Paletas de cereal, amaranto y  
decoradas, plastilina de choco-  
late.

Repostería:  
Bocadillos dulces y salados, gelati-  
na artística, figuras de azúcar.

Decoración de pasteles:  
Método Wilton y con fondant.

Curso de tallado de verduras.

Pedidos para toda ocasión.

Av. Miguel Bernard No. 681  
Fracc. Residencial La Escalera  
Frente al hotel Holiday Inn  
Tel. y Fax: 57-52-82-40  
Con la maestra Ma. Elena Peña  
Alfaro Martínez

Nueva sucursal:

Av. Cuauhtémoc No. 39  
Col. Unión Chalma  
Tlalnepantla, México

Chocolate Alpezzi y Chocomex.

Precio especial al mayoreo

# Soufflé Mexicano

## Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo
- 1 paquete grande de pan  
blanco rebanado
- 1 taza de granos de elote
- 1 taza de rajas de chile  
poblano
- 1/2 cebolla picada finamente
- 1/4 de litro de leche
- 1 cucharadita de polvo para  
hornear
- 3 huevos
- 200 gr de queso manchego

## Manera de preparar:

1. Hierva la pechuga y deshébre-la.
2. Guise con un poco de aceite las rajas, los granos de elote y la cebolla.
3. Licúe los huevos, la leche y el polvo para hornear.
4. En un refractario rectangular, coloque una capa de rebanadas de pan.
5. Ponga encima una capa de guisado de rajas y una capa de pollo.
6. Cubra con otra capa de rebanadas de pan, otra de guisado y pollo.
7. Repita la operación terminando con una capa de pan.
8. Bañe la superficie con la mezcla licuada y espolvoree el queso.
9. Precaliente el horno y meta el refractario, hornee por unos 15 minutos o hasta que se dore la superficie.



DELICIAS

exicanas









American Peanut Council

Distrito Federal

5616-3869

Lada sin costo

01-800-712-67-77

# CHILES CUARESMEÑOS con Nogada de Cacahuete

(Rinde 6 porciones)

## Ingredientes:

24 chiles cuaresmeños desvenados

## Del Relleno:

- 1/2 cebolla chica picada
- 5 cucharadas de aceite vegetal
- 100 gr de jamón molido
- 1/4 de taza de ciruelas pasa sin semilla, picadas
- 1 pera pelada y picada
- 1 durazno picado
- 1/4 de plátano macho picado
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra molida
- 2 dientes de ajo picados

## Manera de preparar:

1. Para el relleno, caliente el aceite en una cacerola, agregue la cebolla y el ajo. Dore ligeramente.
2. Integre la carne y el jamón, cuando empiecen a cocerse, añada el resto de los ingredientes y baje la intensidad de la flama. Deje cocinar a fuego lento hasta que la carne y la fruta estén cocidas.
3. Suavice los chiles en agua hirviendo y rellénelos con el picadillo.
4. Licúe los ingredientes de la nogada y bañe los chiles. Decore al gusto.

- 400 gr de carne de cerdo molida
- 3 cucharadas de pasas
- 1/4 de taza de acitrón picado
- 1 manzana pelada y picada
- 1/4 de taza de piña picada
- 1 jitomate picado
- 1 cucharadita de sal

## De la Nogada:

- 1 taza de cacahuates
- 1/2 taza de crema espesa
- 2 cucharadas de jerez seco
- 1 cucharada de sal
- 120 gr de queso crema
- 1/4 de taza de leche
- 1 cucharada de azúcar

A P O R T E / R A C I Ó N		
Energía	(kcal)	768
Proteínas	(g)	36
H. Carbono	(g)	147
Grasas	(g)	46
GMIS*	(g)	16.0
Fe	(mg)	4.5
Zn	(mg)	3.7
Fol	(mcg)	118.1
* GRASAS MONOINSATURADAS		







## Gel-Art

Cursos prácticos de:

- Gelatinas artísticas
- Dos técnicas de manejo de grenetina
- Recorte de gelatinas de figuras
  - Infantiles y logotipos
  - Moldes de yeso
  - Encapsulado
- Incluye materia prima y recetas

Nos ajustamos a sus horarios

Venta de moldes de yeso

Atención personal de:

Elida Lozano Hdez.

Tel. 52-11-90-16

MEXICANAS

## QUESILLO

# Estilo Oaxaca

Tiempo de preparación: 20 minutos

### *Ingredientes:*

- 1/2 kg de jitomate
- 1/4 de cebolla cortada en medias lunas
- 2 chiles poblanos asados
- 1 diente chico de ajo
- 1/4 de kg quesillo fresco
- 2 chiles serranos
- 1 chile de árbol

### *Manera de preparar:*

1. Cueza el jitomate con los chiles serranos y de árbol, licúelos con el ajo y un poco de cebolla.
2. Fría la cebolla con los chiles poblanos (limpios, desvenados y cortados en tiras).
3. Enseguida agregue el caldillo. Cuando esté bien sazonado, integre el quesillo cortado en rebanadas y asado a la plancha unos segundos.







Chef Lorena Camarena

San Francisco No. 1420, Col. Del Valle  
México, D. F., 08100

Informes e Inscripciones:  
Tels.: 55-75-90-38; 55-75-20-16 y 55-75-40-65  
Fax: 55-75-90-38  
E-mail: gastrol4@prodigy.net.mx  
Página:  
www.prodigyweb.net.mx/gastrol4

El Instituto cuenta con:

-Diplomado en Gastronomía  
Desarrollo profesional en el arte culinario a nivel de un chef.  
Duración: 6 meses, asistiendo diariamente 4 horas, turnos matutino y vespertino. Cupo: 16 personas.

-Diplomado en Gastronomía  
Sabatino, matutino y vespertino  
Duración: Un año, con sesiones de 5 horas.

-Diplomado en Alta Repostería  
Turnos: Matutino, vespertino o sabatino.

Además ofrece:

- Más de 15 talleres en diferentes especialidades
- Diseño de cursos a la medida
  - Bolsa de trabajo
- Capacitación a empresas e instituciones
  - Asesoría gastronómica
- Además, ponemos a sus órdenes:
  - Eventos sociales y empresariales
  - Servicios de coctel
    - Buffets

# CHILES RELLENOS DE Queso Tofu en Salsa de Frijoles

(Rinde 4 porciones)

## Ingredientes:

- 8 chiles poblanos
- 1/4 de kg queso tofu (queso de soya)
- 200 gr de frijoles negros
- 250 gr de crema light
- Hojas de menta o epazote (sólo para decorar)

## Manera de preparar:

1. Cueza los chiles en agua hirviendo para quitarles la piel, ábralos por mitad, quíteles las semillas y lávelos. Rellénelos con el queso, báñelos con la crema y hornéelos por unos 10 minutos a 180°C, sírvalos en una cama de salsa de frijoles y decórelos con hojas de menta o epazote.
2. Para la salsa de frijol, cueza los frijoles de manera normal, muélalos y déjelos espesar.



DELICIAS







Cursos continuos de:

- Decoración de pasteles
  - Pastelería Francesa
  - Pastelería Vienesa
  - Panadería Fina
  - Cocina Mexicana
  - Cocina China
  - Cocina Vegetariana
- Empanadas Argentinas
  - Salsa Chimichurri
- Tallado de Fruta y Verdura
  - Chocolatería Fina
  - Gelatinas Artísticas
- Gelatinas Tridimensionales
  - Galletas Europeas
  - Sushi
- Botanas y Bocadillos
- Pasteles de Queso
- Helados Italianos
- Y varios más

Solola No. 558

Col. Lindavista

Tel. 55-67-39-20

# Mole de Olla

## *Ingredientes:*

- 500 gr de carne de res
- Hierbas de olor
- Sal al gusto
- 6 chiles pasilla
- 1/2 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 1 manojo de epazote
- 1 elote en pedazos
- 3 calabazas
- 15 ejotes

## *Manera de preparar:*

1. Cueza la carne con sal y hierbas de olor.
2. Lave, quíteles las semillas y

fría los chiles. Agréguelos un poco de agua y hiérvalos para suavizarlos.

3. Ya que se consumió el agua, licúelos con media cebolla y dos dientes de ajo, vierta un poco del caldo donde se cocinó la carne.
4. Cuele y fría lo anterior en una sartén, añada al caldo con la carne, incorpore las verduras y el epazote, verifique el sabor, de ser necesario, agregue sal al gusto y un poco de pimienta.
5. Cuézalo hasta que esté suave la verdura, finalmente pruebe la sazón.

